

ACTIVITES DE DECONFINEMENT ET COMPETENCES EN EPS

Propositions d'activités physiques

	CA 1	CA 2	CA 3	CA 4	CA 5
AFC Cycle 3	AFC1 - Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus haut, plus longtemps, plus loin.	AFC1 - Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel.	AFC1 - Réaliser en petits groupes une à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir. AFC3 - Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres.	AFC3 – Respecter les partenaires et les adversaires AFC4 – Assurer différents rôles sociaux (observateur, joueur individuel sur un parcours)	AFL3 - S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir (en fonction des effets recherchés).
AFC Cycle 4	AFC1 - Réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques AFC3 - S'échauffer avant un effort	AFC1 - Réussir un déplacement planifié dans un milieu naturel aménagé ou artificiellement recréé plus ou moins connu	AFC1 - Mobiliser les capacités expressives du corps pour imaginer composer et interpréter une séquence artistique ou acrobatique	AFC1 - Réaliser des actions décisives en situation favorable	AFL3 - S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir (en fonction des effets recherchés).
Activités proposées	Natation Parcours athlétique de motricité Courses Marche sportive Demi-fond	CO (Parcours à codes ou en mémorisation) Savoir nager Randonnée Disc Golf	Danse (flashmob, battle, chorégraphies collectives à distance) Kata Familles de mouvements (équilibre, sauts, maintiens, tours)	Jeux traditionnels adaptés Parcours individuels de coordination avec ballons	Step Zumba Cross-training Yoga Parcours de circuit training Relaxation
<i>Attentions particulières</i>	<i>Adapter les intensités</i> <i>Respecter la distanciation sociale</i>	<i>Rappel des règles de sécurité en acte,</i> <i>Adaptation de l'intensité</i> <i>Respecter la distanciation sociale</i> <i>Privilégier le matériel personnel des élèves Désinfecter le matériel avant et après</i>	<i>Privilégier le travail individuel</i>	<i>Favoriser Respecter la distanciation sociale</i> <i>Désinfecter le matériel avant et après</i>	<i>Adaptation des charges et intensités</i> <i>Nettoyage du matériel</i>
Organisation pédagogique	Aménagement de l'espace de travail et d'attente ou d'observation par un marquage (au sol ou avec des plots) Manipulation et installation du matériel par le professeur	Aménagement de l'espace de travail et d'attente ou d'observation par un marquage (au sol ou avec des plots) Consignes affichées Parcours individuels avec un sens de circulation	Marquer les positionnements des élèves (plots, cerceaux, marquage au sol)	Aménagement de l'espace de travail et d'attente ou d'observation par un marquage (au sol ou avec des plots) Manipulation et installation du matériel par le professeur Numérotation des ballons attribués à chaque élève	Marquer les positionnements des élèves (plots, cerceaux, marquage au sol) Manipulation et installation du matériel par le professeur

Propositions d'activités en salle de classe

	CA 1	CA 2	CA 3	CA 4	CA 5
AFC Cycle 3	AFC3 – Mesurer, quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques. AFC4 – Assumer le rôle d'observateur	AFC2 – Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement AFC3 - Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.	AFC3 - Respecter les prestations des autres	AFC4 – Assurer différents rôles sociaux (observateur, joueur individuel sur un parcours) AFC 5 - Être capable de commenter le résultat de la rencontre	AFL3 - S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir (en fonction des effets recherchés)
AFC Cycle 4	AFC2 – S'engager dans un programme de préparation individuel AFC4 – S'échauffer avant un effort	AFC4 – Respecter et faire respecter les règles de sécurité	AFC3 - Apprécier des prestations en utilisant différents supports d'observation et d'analyse	AFC3 – Observer AFC5 - Savoir analyser la rencontre avec objectivité	AFL3 - S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir (en fonction des effets recherchés)
Activités proposées	Rôle de juge : A partir de vidéos, mesurer classer et représenter des performances Rôle d'entraîneur : A partir de données théoriques et pratiques construire une séance d'entraînement personnalisée (échauffement, entraînement, récupération) Quiz de connaissances	Quiz de connaissances Création d'affiches à exposer	Rôle de spectateur : A partir de vidéos (liens ci-dessous), repérer des éléments techniques, des procédés de composition... et exprimer son ressenti Repérer les différents types de danse : similitudes et différences Quiz de connaissances	Rôle d'observateur : Prélever des statistiques de matchs et analyser les résultats Rôle d'arbitre : Vidéos arbitrage : hand, tennis de table, futsal, volley Rôle d'organisateur : Organiser un tournoi et ses rencontres Quiz de connaissances	Concevoir un échauffement Relaxation : exercices de respiration Quiz de connaissances sport et santé (anatomie, nutrition, sommeil...etc)
Supports video	Saut en longueur Lancer		Danse contemporaine Hip Hop Arts du cirque Acrosport Gymnastique	Basket Handball Badminton Savate Boxe Française Arbitrage !	